

Indice

Introduzione	3
1. Cosa devi sapere sulle spalle anteposte	5
1.1. Premessa anatomica	6
1.2. Spalle anteposte: caratteristiche e cause	8
1.3. Quanto è importante la postura? È correlata al dolore?	16
1.4. Come gestire le spalle anteposte sul posto di lavoro?	19
Esercizi da fare seduti a lavoro	23
1.5. I correttori posturali sono utili?	26
2. Spalle anteposte: valutazione ed esercizi	29
2.1. Come capire il tuo livello di partenza	30
Profilo A	30
Profilo B	31
Profilo C	31
2.2. Dosaggio degli esercizi	32
2.3. Esercizi per le spalle anteposte	34
Livello 1	36
Livello 2	45
Livello 3	57
Livello 4	71
3. Contattaci	88